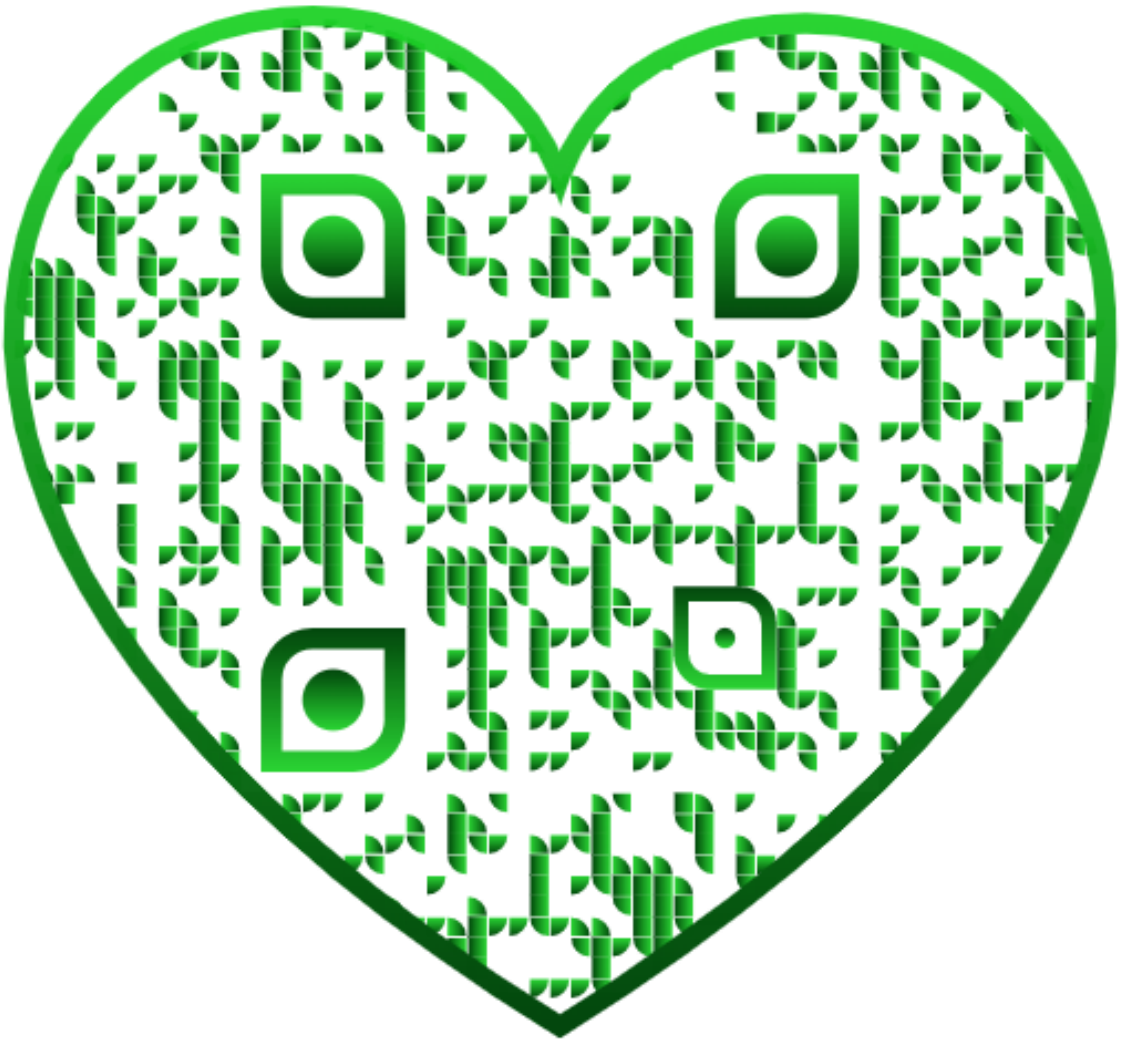
Le goût du JAPON

LAURE KIÉ

Pâtisseries japonaises

RECETTES, INFOS ET TECHNIQUES EN PAS À PAS

MANGO



LAURE KIÉ

Le goût du JAPON

Pâtisseries japonaises

RECETTES, INFOS ET TECHNIQUES EN PAS À PAS

Recettes et stylisme : Laure Kié

Photos : Patrice Hauser

MANGO

www.mangoeditions.com

Table des matières

Pâtisseries japonaises
- Introduction

Ingrédients et ustensiles
- Ingrédients
- Farines
- Ustensiles
- Emballage

Recettes de base
- Anko : pâte de haricot
- Pâte anko : variantes
- Mochi
- Nerikiri
- Agar-agar
- Thé matcha

Pâtisseries traditionnelles
- Daifuku
- Dango
- Dorayaki
- Kuzu manju aux fèves
- Sakura mochi
- Mizu yokan
- Anpan
- Gelée de fruits à l'agar-agar
- Manju
- Castella
- Wagashi
- Warabi mochi

Pâtisseries modernes
- Melon pan

Daifuku à la fraise
Mochi ice cream fraise, matcha et abricot
Tempura de fruits au chocolat
Cheesecake japonais
Panna cotta au sésame noir
Mousse choco-tofu
Éclairs au sésame noir
Madeleines au sésame noir

Matcha

Tiramisu au matcha
Chiffon cake fraises et matcha
Cake au matcha
Macarons framboises et matcha
Sablés au matcha
Tartelettes citron-matcha
Truffes matcha
Fondants matcha et chocolat

Autres desserts asiatiques

Tapioca coco et fruits de la Passion
Tartelettes aux œufs de Hong-Kong
Tuiles au sésame
Perles de coco
Pancakes coréens
Boules de sésame
Won-ton aux fraises

Les bonnes adresses de Laure

Équivalences

Page de copyright

Laure Kié 己絵

Laure Kié est née à Tokyo d’une mère japonaise et d’un père français. Elle a été bercée, toute son enfance, par la cuisine familiale japonaise. Ses nombreux séjours au Japon lui ont permis de s’initier à la richesse de la culture culinaire de l’archipel et lui ont donné le goût d’une cuisine naturelle, simple et savoureuse qu'elle transmet aujourd'hui dans ses cours de cuisine.

どうぞ、試してみてください。
Dozo tameshite kudasai !*
*Je vous en prie, goûtez !

Pâtisseries japonaises

La pâtisserie est souvent la grande méconnue de la cuisine japonaise. Traditionnellement dégustées à l'heure du thé ou pour des occasions symboliques – et non pas à la fin d'un repas –, les sucreries japonaises sont pourtant incontournables.

Avec l'émergence de nouvelles habitudes gustatives, les recettes ancestrales sont aujourd'hui souvent revisitées par de nombreux chefs contemporains. Ce mélange d'originalité et de tradition a fait naître une nouvelle pâtisserie nippone variée, subtile, moderne et originale.

Je vous invite ici à découvrir les différentes spécialités de l'univers sucré de la cuisine japonaise, allant des traditionnels wagashi aux douceurs plus contemporaines, autour du thé matcha ou du sésame.

Introduction

De la cuisine japonaise, nous connaissons en général les plats emblématiques salés mais très peu les plats sucrés. Et en effet, au Japon, on ne termine pas les repas par un dessert…

Alors, pourquoi un livre sur la pâtisserie japonaise ?

Justement parce qu'elle est encore méconnue chez nous, j'ai à cœur de vous faire découvrir cet autre aspect de la culture culinaire japonaise. Car s'il n'y a pas de desserts en fin de repas, il existe de nombreuses pâtisseries qui seront plutôt dégustées à l'heure du thé, en dehors des repas, ce qui leur confère une attention toute particulière.

Ainsi, les pâtisseries traditionnelles (les wagashi 和菓子), tels de véritables bijoux présentés dans leur écrin, reflètent l'esthétisme à la japonaise tout en étant proches de la nature. En effet, elles suivent bien souvent le rythme des saisons avec des évocations fortes à la flore nippone à travers les couleurs, les textures ou les formes.

En dehors de ces pâtisseries traditionnelles, je vous propose de vous lancer dans la confection de nombreuses autres friandises aux influences diverses (française pour les macarons, portugaise pour le castella, américaine pour le cheesecake…) mais toujours avec cette touche subtile et esthétique qui fera voyager vos papilles au Pays du Soleil-Levant !

Bonne dégustation !

Laure Kié

材料と調理器具

Ingrédients et ustensiles

La pâtisserie japonaise nécessite peu d'ingrédients et d'ustensiles spécifiques. Néanmoins, voici les quelques indispensables que je vous propose de découvrir dans ce chapitre.

Vous trouverez les ingrédients dans la plupart des épiceries asiatiques, sur Internet (voir les bonnes adresses) et même dans les magasins bio, pour certains (azuki, agar-agar, purée de sésame noir, etc.).

Les quatre ingrédients incontournables dont vous ne pourrez pas vous passer pour réaliser la plupart des recettes de ce livre sont la farine de riz gluant (indispensable pour la réalisation des mochi et daifuku, mais également des perles de coco ou des boules de sésame), le haricot rouge azuki, pour toutes les recettes à base de pâte anko (voir ici), le thé vert matcha (voir ici) et la fécule utilisée pour lier ou saupoudrer sur le mochi (voir ici).

Agar-Agar
白玉粉
こしあん
ゆであずき
抹茶
ゆず
Jean Hervé
ラムネ
さゆり
牛乳
白玉粉
きな粉
わらび餅粉
とろける きなこ
Kokosnuss milch
coconut milk
こしあん

Ingrédients

Les ingrédients de la pâtisserie japonaise et française diffèrent énormément, notamment avec l'utilisation des légumineuses. En effet, au Japon, le haricot rouge azuki est à la base de la plupart des pâtisseries traditionnelles. Outre les farines spécifiques dont vous trouverez la description ici, vous aurez besoin d'assez peu d'ingrédients pour vous lancer dans les pâtisseries nippones.

Voici un petit tour d'horizon des ingrédients que j'ai utilisés dans les recettes de ce livre.

AZUKI

C'est la légumineuse la plus consommée au Japon après le soja. Ce haricot rouge est surtout présent dans les pâtisseries traditionnelles sous forme de pâte (voir recette de la pâte anko) que l'on peut comparer à la crème de marron. Le haricot azuki se trouve sous forme sèche ou déjà cuite, en conserve.

HARICOTS BLANCS

Ils servent à réaliser le shiro-an (voir ici) qui est une des bases du wagashi (pâtisserie traditionnelle). Il existe de nombreuses variétés de haricots blancs mais je vous conseille d'utiliser les plus gros (les haricots lingots) car la préparation sera plus facile. Veillez à choisir une variété bien blanche pour que votre pâte soit la plus claire possible. Vous les trouverez secs dans les épiceries bio ou les épiceries fines. Optez pour des haricots blancs déjà cuits si vous souhaitez gagner du temps pour la préparation de la purée shiro-an.

HARICOTS MUNGO JAUNES

Ce sont des haricots mungo qui servent également à faire une purée (voir ici) pour farcir les pâtisseries. Ces haricots sont surtout utilisés en Chine et en Asie du Sud-Est.

SÉSAME

Dans la cuisine japonaise, on retrouve le sésame blanc, blond ou noir. Que ce soit en graines ou en purée, le sésame noir, par sa couleur et son goût plus prononcé est particulièrement utilisé en pâtisserie. Vous le trouverez en épiceries bio ou asiatiques.

LES FRUITS JAPONAIS

Certains fruits japonais sont aujourd'hui disponibles en France comme les kaki (prendre la variété de kaki pomme, plus croquante que les kaki méditerranéens qui doivent avoir gelé et pris une texture proche de la compote avant d'être consommés) ou les nashi, des poires croquantes mais juteuses.

FEUILLES DE CERISIER

Ces feuilles saumurées sont utilisées pour réaliser les sakura mochi (voir recette ici), une gourmandise largement dégustée pendant la période des cerisiers en fleurs. Vous les trouverez dans les épiceries japonaises ou sur Internet mais vous pouvez également les faire vous-même (voir recette ici).

TOFU SOYEUX

Le tofu est un « fromage » de soja, c'est-à-dire du lait de soja caillé. Il existe au Japon une multitude de variétés de tofu mais, en France, on distingue principalement le tofu ferme et le tofu soyeux. C'est ce dernier qui sera utilisé en pâtisserie (voir recette ici).

MATCHA

Le matcha est un thé vert en poudre utilisé pour la cérémonie du thé au Japon (voir ici). Il est également devenu un incontournable de la pâtisserie japonaise. C'est pourquoi tout un chapitre de ce livre y est donc consacré (voir ici) !

YUZU

Ce citron japonais est largement présent dans les friandises japonaises mais est également fortement plébiscité par les pâtissiers français. En effet, sa saveur à la fois acide et sucrée est un subtil mélange de citron et de clémentine. Si cet agrume est difficile à trouver frais, vous pourrez facilement vous procurer son jus ou son zeste en poudre dans les épiceries japonaises (voir adresses ici).

Farines

Voici un petit tour d'horizon des ingrédients que j'ai utilisés dans les recettes de ce livre.

FARINE DE BLÉ

Les farines de blé sont en général classées selon le taux d'enveloppe (son du blé) conservée. Ainsi, plus les grains ont gardé leur enveloppe, plus le taux est élevé et plus la farine obtenue est complète et riche en nutriments. À l'inverse, plus la farine est blanche, plus le taux est bas et moins il reste d'enveloppe autour des grains et donc de nutriments.

La classification va donc du taux le moins élevé T45 (farine à pâtisserie) au taux le plus élevé T150 (farine intégrale) en passant par le taux intermédiaire T80 (farine semi-complète ou bise).

FARINE DE RIZ

Tout comme pour la farine de blé, il existe différents taux de raffinage des grains de riz pour donner de la farine de riz allant de la blanche à la complète. La farine de riz entre dans la composition de quelques recettes (voir dango ici) et peut remplacer la farine de blé pour une version sans gluten. Mais c'est surtout la farine de riz gluant (voir ci-contre) qui est utilisée au Japon.

FARINE DE RIZ GLUANT

C'est la farine indispensable pour la réalisation de la plupart des recettes de ce livre, notamment les mochi qui servent à faire les fameux daifuku (voir ici).

On trouve la farine de riz gluant sous différentes formes et appellations mais les 2 plus courantes sont :

- le shiratamako (en épicerie japonaise) dont la texture grumeleuse se dissout facilement dans l'eau et donne un résultat très soyeux ;

- le mochiko (ou farine de riz gluant classique) présentée en forme de poudre et plus facile à trouver dans toutes les épiceries asiatiques.

FÉCULE DE POMME DE TERRE

La fécule est constituée exclusivement d'amidon, ce qui lui donne son pouvoir de liant. Elle est également utilisée en association avec de la farine pour alléger les préparations et leur donner plus de moelleux.

Au Japon, on l'utilise principalement pour éviter aux mochi de coller (voir ici).

On peut remplacer la fécule de pomme de terre par la fécule de maïs.

WARABIKO

Le warabiko est une fécule de fougère qui permet de réaliser un dessert à la texture étonnante : le warabi mochi (voir recette ici). Comme il est difficile d'en trouver, vous pouvez le remplacer par de la farine de tapioca ou de la fécule de patate douce.

KUZU

Le kuzu est une plante sauvage dont on utilise les racines pour obtenir une fécule qui sert de liant pour des sauces ou des crèmes. Cette fécule donne une texture entre la gélatine et la crème qui est très agréable en bouche. Elle sert notamment à réaliser les kuzu manju (voir recette ici).

KINAKO

Obtenue à partir de graines de soja torréfié, cette farine est fréquemment utilisée dans les pâtisseries au Japon, notamment dans les warabi mochi (voir recette ici), mais vous pouvez également l'utiliser à la place de la fécule de pomme de terre pour enrober les daifuku et leur donner une belle saveur grillée.

TAPIOCA

Le tapioca est également une fécule, produite à partir de la racine de manioc. Souvent appelées perles du Japon, ces billes blanches sont plutôt cuisinées dans le reste de l'Asie en desserts, petits déjeuners ou sous forme de boisson. Retrouvez une recette de tapioca ici.

AGAR-AGAR

Ce gélifiant remplaçant la gélatine animale provient d'une algue rouge. Son utilisation très répandue au Japon est détaillée ici.

小麦粉
Farines
Farine de riz gluant classique
Fécule de pomme de terre
Kuzu
Agar-agar
Tapioca
Farine de tapioca
Farine de warabi-mochi
Farine de riz
Kinako
Kinako : farine de soja toasté
Farine de riz gluant Shiratamako
Riz gluant

調理器具
Ustensiles
Moulin
à légumes
Grille
à pâtisserie
Tissus de cuisine
Passoire
Presse-ail
Suribashi :
mortier japonais
Tamiseur à farine
Moule
à fond amovible
Petit rouleau à pâtisserie
Piques
Chasen : fouet à matcha
Chashaku : cuillère à matcha
Fouet en bambou
Plaque à pâtisserie

Emballage

Au Japon, le contenant est aussi important que le contenu. Les pâtisseries sont généralement emballées dans de jolis paquets qui sont un vrai plaisir pour les yeux. Vous pouvez facilement fabriquer vos propres emballages en recyclant des boîtes ; on peut même imaginer customiser une boîte à œuf ! Rien de tel que d'offrir des wagashi (voir ici) dans une belle boîte faite à la main !

Le matériel : une petite boîte en carton, du papier japonais, un joli fil, des ciseaux, une pique ou des cure-dents pour la dégustation.

1- Recouvrez le couvercle de la boîte d'un papier japonais (type papier pour origamis, par exemple).

2- Customisez avec un autre papier (uni si le papier du dessous a déjà un motif) pour créer des formes ou des bandes.

3- Fermez la boîte en l'entourant de fil. Glissez la pique sous le fil. C'est prêt !

調理の基本

Recettes de base

Avant de vous lancer dans les pâtisseries japonaises, je vous propose quelques recettes de base qui vous serviront à plusieurs reprises, notamment le mochi, cette pâte de riz gluant que l'on retrouve dans la plupart des wagashi, et bien sûr la pâte anko, cette pâte de haricot rouge essentielle pour la réalisation des daifuku (voir ici), des yokan (voir ici) ou encore des dorayaki (voir ici).

Anko : pâte de haricot

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 2 h 10

Repos : 12 heures

Pour 1 kg de pâte *anko*
- 500 g de haricots azuki secs (en magasins bio ou en épiceries asiatiques)
- 360 g de sucre semoule

La pâte anko est la pâte de haricot qui sert de base à de très nombreuses pâtisseries japonaises. Si vous pouvez la trouver toute prête dans les épiceries japonaises, elle peut également se préparer à la maison. Il suffit juste, pour cela, de bien s'organiser ! Il existe deux variétés de pâte anko : le tsubu-an, pour lequel les haricots azuki cuits sont à peine écrasés, et le koshi-an, pour lequel les haricots sont passés au tamis ou au moulin à légumes pour être réduits en purée.

Dans un saladier, mélangez la farine, la semoule et le sel. Versez l'eau petit à petit en mélangeant à l'aide d'un fouet pour avoir une pâte liquide. Laissez reposer 15 minutes.

Faites tremper les haricots dans un grand volume d'eau froide pendant au moins 12 heures.

Égouttez, rincez et déposez les haricots dans une casserole. Couvrez d'eau. Portez à ébullition puis égouttez. Déposez les haricots à nouveau dans la casserole et couvrez avec au moins 2 fois leur volume d'eau. Portez à ébullition et poursuivez la cuisson pendant 1 h 30 à 2 heures en veillant bien à remettre de l'eau si nécessaire. Les haricots sont cuits lorsqu'ils peuvent s'écraser facilement entre les doigts. Égouttez.

Pour le tsubu-an

Dans une casserole à fond épais, mélangez les haricots cuits et le sucre. Faites cuire pendant 10 minutes en remuant sans cesse.

Pour le koshi-an

Passez les haricots cuits au moulin à légumes (ou à travers un tamis rigide), par « fournées ».

Déposez la purée obtenue dans une casserole à fond épais. Ajoutez le sucre. Faites cuire en remuant sans cesse pendant environ 10 minutes ; vous obtiendrez une purée proche de la crème de marron.

Astuce !

Pour aller plus vite, vous pouvez mixer les haricots cuits au lieu de les passer au moulin à légumes, toutefois la purée obtenue sera moins lisse.

Pâte anko : variantes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 2 h 10

Trempage : 12 heures

Pour 1 kg de shiro-an
- 500 g de haricots blancs secs
- 360 g de sucre semoule

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

Pour environ 350 g de mame-an
- 250 g de fèves écossées (surgelées)
- 150 g de sucre semoule

Il existe, dans la pâtisserie japonaise, des variantes de la pâte anko : le shiro-an, à base de haricots blancs (« shiro » signifiant « blanc ») et le mame-an, à base de fèves. Cela permet d'avoir un joli panel de couleurs pour varier vos wagashi !

Shiro-an

Faites tremper les haricots dans un grand volume d'eau pendant au moins 12 heures.

Égouttez, rincez et déposez les haricots dans une casserole. Couvrez avec au moins 3 fois leur volume d'eau. Portez à ébullition. Écumez et poursuivez la cuisson pendant 2 heures.

Égouttez. Retirez grossièrement la peau des haricots puis passez-les au moulin à légumes. Déposez la pâte obtenue dans une casserole à fond épais. Ajoutez le sucre. Faites cuire en remuant sans cesse pendant 8 à 10 minutes. Laissez refroidir.

Mame-an

Faites cuire les fèves dans une casserole d'eau bouillante pendant 15 minutes. Égouttez-les puis passez-les au moulin à légumes.

Déposez la pâte obtenue dans une casserole à fond épais. Ajoutez le sucre. Faites cuire en remuant sans cesse pendant 8 à 10 minutes. Laissez refroidir.

Astuce !

Vous pouvez préparer votre shiro-an à partir d'une conserve de haricots blancs déjà cuits. Pour cela, passez au moulin à légumes 250 g de haricots cuits puis faites compoter avec 175 g de sucre semoule. Vous obtiendrez 350 g de shiro-an.

Mochi

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 15 minutes

Pour 575 g de mochi
- 200 g de farine de riz gluant
- Fécule de pomme de terre ou de maïs
- 30 cl d'eau
- 75 g de sucre semoule

Cette pâte de riz gluant est traditionnellement obtenue en écrasant du riz gluant cuit dans un mortier (voir recette ici). Ici, je vous propose une recette plus rapide, à base de farine de riz gluant.

Dans un bol, mélangez la farine de riz gluant, le sucre et l'eau. Faites chauffer de l'eau dans un cuit-vapeur. Disposez le bol dans le panier-vapeur, couvrez et faites cuire pendant 15 minutes.

Tamisez la fécule sur un plan de travail et déposez la pâte cuite dessus en vous aidant d'une spatule en silicone. Recouvrez de fécule car elle est très collante ; n'hésitez pas à en mettre beaucoup !

Vous pouvez ensuite utiliser cette pâte pour les fameux daifuku (ici et à la fraise ici) ou pour les mochi ice cream (voir ici).

À la place de la cuisson à la vapeur, vous pouvez également faire cuire votre mochi au micro-ondes.

Astuce !

Pour cette recette, vous pouvez utiliser différentes variétés de farine de riz gluant : shiratamoko, joshinko, etc. Voir détails ici.

Nerikiri

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

Repos : 30 min

Pour 525 g de nerikiri
- 500 g de shiro-an (voir ici)
- 25 g de farine de riz gluant
- Quelques gouttes de colorants alimentaires (vert, jaune, rouge)

Le nerikiri est une pâte composée de shiro-an (voir ici) et de farine de riz gluant. Elle sert de base à la confection des précieux wagashi. La pâte obtenue est colorée avec différents colorants alimentaires et permet ainsi de réaliser une grande variété de pâtisseries traditionnelles.

Mélangez le shiro-an et la farine de riz gluant dans un bol afin d'obtenir une pâte. Déposez la pâte obtenue dans un torchon et faites-la cuire à la vapeur pendant 20 minutes. À la fin de la cuisson, déposez la pâte sur le plan de travail et travaillez-la à l'aide du torchon pour la rendre homogène. Laissez refroidir 30 minutes.

Séparez la pâte en 3 portions. Déposez un tiers de la pâte dans un bol. Versez dessus quelques gouttes de colorant alimentaire vert. Mélangez pour obtenir une pâte d'un joli vert homogène.

Procédez de même pour obtenir le nerikiri jaune et le rose, en utilisant respectivement le colorant rouge et jaune

Vous obtenez ainsi 3 couleurs de nerikiri (vert, jaune et rose) pour réaliser les pâtisseries traditionnelles wagashi (voir ici).

Agar-agar

Ce gélifiant naturel extrait d'une algue est largement utilisé au Japon alors que nous sommes plus familiers avec la gélatine (à base de cartilage animal). On peut le trouver en filaments ou en bloc mais je vous conseille vivement de prendre la version en poudre, bien plus facile d'utilisation.

Dosage : toute la difficulté réside dans le dosage de l'agar-agar qui est 8 fois plus gélifiant que la gélatine. La quantité standard est de 4 g (2 cuillerées à café) par litre de préparation. Si vous souhaitez une texture plus crémeuse, que vous n'avez pas besoin de gélifier, vous pouvez opter pour 3 g d'agar-agar par litre. Au contraire, pour un résultat plus cassant, passez à 5 g par litre.

Cuisson : l'agar-agar doit être incorporé à un liquide froid. Portez ensuite à ébullition le liquide tout en mélangeant. Il doit y avoir une ébullition d'au moins 10 secondes pour que les propriétés gélifiantes de l'agar-agar puissent se développer.

Gélification : la gélification se fera ensuite lorsque la préparation atteindra une température d'environ 40 °C.

Utilisation : dans une gelée de fruits (voir ici), une panna cotta (voir ici) ou un yokan (voir ici).

Thé matcha

Préparation du matcha

Thé matcha
- Eau chaude à 80 °C (transvasez dans 2 bols froids l'eau bouillante)

Les ustensiles
- 1 bol
- Le fouet en bambou chasen
- La cuillère en bambou chashaku (facultatif)

Le thé reste sans doute la boisson la plus consommée au Japon et les variétés de thé vert sont nombreuses : sencha (thé le plus populaire), bancha (thé commun, souvent meilleur marché), hojicha (thé torréfié), genmaicha (thé aux grains de riz torréfiés), gyokuro (thé issu de jeunes pousses)… et matcha (poudre de thé).

Le matcha, le plus noble des thés verts, est utilisé pour la cérémonie du thé (cha no yu) au Japon.

Commencez par verser de l'eau chaude dans le bol pour le réchauffer. Faites tremper le fouet pour l'assouplir. Jetez l'eau.

Déposez le thé dans le bol. Versez environ 5 cl d'eau à 80 °C sur la poudre de thé. À l'aide du fouet, diluez la poudre dans l'eau chaude puis fouettez énergiquement en formant un « M », sans que le fouet ne touche le fond du bol. Lorsque la mousse apparaît en surface, ralentissez et retirez délicatement le fouet pour ne pas abîmer la mousse.

Cette boisson, avec sa subtile amertume, se déguste en dehors des repas, souvent avec une petite sucrerie.

和菓子

Pâtisseries traditionnelles

Les pâtisseries traditionnelles japonaises sont appelées wagashi (« wa », « japonais » et « kashi », « sucrerie »). Ces petites friandises très esthétiques sont d'abord appréciées pour leur apparence puis pour leur goût raffiné et délicat.

Souvent présentées comme des joyaux, elles sont une véritable évocation de la nature et sont, de ce fait, très liées aux saisons. Le meilleur exemple reste la période des cerisiers en fleur au cours de laquelle bon nombre de pâtisseries se déclinent autour de ces fleurs délicates et éphémères.

Les wagashi se dégustent avec le thé vert et lors de la fameuse cérémonie du thé où le matcha est toujours servi avec une de ces pâtisseries.

Daifuku

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

Pour 8 daifuku
- 200 g de pâte de haricots anko (voir ici)
- Fécule de pomme de terre (ou de maïs)
- 100 g de farine de riz gluant
- 50 g de sucre semoule

Le daifuku est une des pâtisseries les plus appréciées de la cuisine japonaise. Il est composé d'une enveloppe de riz gluant (mochi) fourrée à la pâte de haricot rouge (anko). C'est une friandise qui est finalement très facile à réaliser chez soi, alors n'hésitez pas à vous lancer !

Divisez la pâte anko en 8 parts et formez 8 boules. Réservez-les au réfrigérateur.

Dans un bol, mélangez la farine de riz gluant, le sucre et 15 cl d'eau.

Faites chauffer de l'eau dans un cuit-vapeur.

Déposez le bol dans le panier-vapeur, couvrez et faites cuire pendant 15 minutes.

Déposez la fécule sur le plan de travail et déposez dessus la pâte cuite en vous aidant d'une spatule en silicone. Recouvrez de fécule car elle est très collante (n'hésitez pas à en mettre beaucoup). Découpez-la en huit.

Prenez une part de pâte et étalez-la dans le creux de votre main. Déposez une boule d'anko, recouvrez-la de pâte et fermez le

daifuku. Procédez de même pour les 7 autres daifuku.

Variante au matcha :

incorporez 1 cuillerée à café de matcha en poudre à la farine de riz gluant avant la cuisson de la pâte.

Variante au kinako : remplacez la fécule par du kinako.

Variante aux fruits : voir ici.

Dango

Préparation : 15 min

Cuisson : 6 min

Pour environ 15 boulettes (5 brochettes)
- 50 g de farine de riz
- 110 g de farine de riz gluant
- 90 ml d'eau chaude
- 1 cuillerée à café de poudre de thé matcha
- 2 gouttes de colorant rouge
- 50 g de sucre semoule

Dans un saladier, mélangez les farines et le sucre.

Répartissez le mélange obtenu dans 3 bols.

Dans le premier ajoutez le matcha puis 30 ml d'eau chaude. Mélangez afin d'obtenir une consistance proche du lobe de l'oreille. Ajustez la quantité d'eau ou de farine afin d'obtenir la bonne consistance. Formez 5 boulettes.

Dans le deuxième bol, ajoutez le colorant rouge et 30 ml d'eau chaude. Dans le dernier bol, ajoutez simplement 30 ml d'eau chaude. Formez de la même manière 10 boulettes avec le contenu des deux derniers bols.

Portez de l'eau à ébullition dans une casserole. Déposez-y les boulettes par fournées. Lorsqu'elles remontent à la surface, faites-les cuire encore 2 minutes. Égouttez-les et piquez-les par 3 sur des brochettes.

Astuce !

Vous pouvez utiliser de la farine pour dango à la place du mélange de farines de riz et riz gluant.

Dorayaki

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

Pour environ 6 dorayaki

- 320 g de pâte de haricots anko (tsubu-an, voir ici)
- 2 œufs
- 140 g de farine
- 1 cuillerée à café de levure chimique
- 1 cuillerée à soupe de miel
- 1 filet d'huile végétale
- 70 g de sucre semoule
- 1 pincée de sel

Dans un saladier, mélangez les œufs, le sucre, le miel et la pincée de sel. Fouettez énergiquement l'ensemble pendant 2 minutes afin d'obtenir un mélange mousseux. Diluez la levure dans 1 cuillerée à soupe d'eau, puis versez le mélange dans le saladier. Fouettez. Tamisez la farine et incorporez-la au mélange.

Faites chauffer un filet d'huile dans une poêle.

Versez une demi-louche de pâte dans la poêle. Étalez légèrement la pâte avec le dos de la louche pour obtenir un petit cercle. Laissez cuire à feu moyen et, dès que des bulles apparaissent, retournez le pancake. Laissez cuire environ 3 minutes. Réservez sous un linge propre.

Étalez un peu de pâte anko sur un pancake. Recouvrez-le d'un deuxième pancake. Pressez légèrement. Faites de même jusqu'à épuisement de la pâte à pancake. Dégustez tiède ou conservez dans un film alimentaire.

Kuzu manju aux fèves

Préparation : 20 min

Cuisson : 5 min

Pour environ 10 manju
- 50 g de kuzu (en magasins bio ou en épicerie japonaise)
- 20 cl d'eau
- 80 g de sucre semoule

Pour la purée de fèves
- 250 g de fèves écossées cuites
- 150 g de sucre semoule

Préparez la purée de fèves en suivant les indications voir ici. Formez 10 boulettes. Réservez-les au réfrigérateur.

Dans une casserole, mélangez le kuzu et l'eau du bout des doigts afin de dissoudre le kuzu dans l'eau. Versez le sucre. Mélangez et faites chauffer à feu doux. Mélangez à la spatule jusqu'à ce que la pâte devienne translucide. Prélevez-en 1 cuillerée à soupe et plongez-la dans un saladier d'eau froide. Égouttez la pâte et étalez-la entre vos mains. Déposez au centre une boulette de purée de fèves. Refermez le manju à l'aide d'un film alimentaire.

Procédez de la même manière pour les 9 autres manju. Laissez refroidir avant de servir.

Sakura mochi

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

Repos : 1 h 30

Pour environ 10 sakura mochi
- 250 g de pâte de haricots anko (voir recette ici)
- 250 g de riz gluant
- 35 cl d'eau
- 10 feuilles de cerisier salées (voir recette ci-après, ou à acheter en épicerie japonaise ou sur Internet)
- 2 gouttes de colorant rouge
- 2 cuillerées à soupe de sucre semoule

Le sakura mochi est une sucrerie dégustée au printemps, pendant la période de floraison des cerisiers, « sakura » signifiant « cerisier » en japonais.

Rincez le riz dans plusieurs eaux jusqu'à ce que l'eau soit limpide. Égouttez-le et déposez-le dans une casserole avec le sucre, le colorant et l'eau. Laissez tremper pendant 1 heure.

Couvrez la casserole, portez à ébullition puis laissez cuire pendant 12 minutes à feu doux. Retirez la casserole du feu et laissez reposer pendant 15 minutes à couvert.

Pendant ce temps, formez 10 boulettes de pâte anko. Réservez-les au réfrigérateur.

Faites tremper les feuilles de cerisier dans un saladier d'eau pendant 15 minutes afin de les dessaler. Égouttez et essuyez délicatement avec du papier absorbant.

Débarrassez le riz cuit dans un mortier et écrasez-le grossièrement pour former une pâte.

Déposez 1 grosse cuillerée à soupe de riz sur un film alimentaire. À l'aide de vos doigts humidifiés (pour éviter au riz de coller), étalez légèrement le riz. Disposez au centre une boulette de pâte anko et refermez le mochi à l'aide du film alimentaire.

Retirez le film alimentaire et enveloppez le mochi dans une feuille de cerisier.

Astuce !

Si vous ne trouvez pas de feuilles de cerisier salées, ajoutez 1 pincée de sel dans l'eau de cuisson du riz pour avoir un petit côté salé, caractéristique de cette recette.

Pour 20 feuilles de cerisier
- 20 jeunes feuilles de cerisier (à cueillir au printemps)
- 2 cuillerées à soupe d'eau chaude
- 1 cuillerée à café de sel

Feuilles de cerisier salées (si vous avez accès à l'arbre !)

Dans un bol, faites dissoudre le sel dans l'eau. Laissez refroidir à température ambiante.

Portez de l'eau à ébullition dans une casserole. Faites blanchir les feuilles de cerisier pendant 1 minute. Égouttez et trempez-les dans de l'eau glacée. Égouttez à nouveau et déposez-les dans un sac congélation avec l'eau salée refroidie. Laissez mariner au moins 2 jours au réfrigérateur. Égouttez les feuilles.

Ces feuilles peuvent se conserver 1 mois au réfrigérateur ou 1 an au congélateur.

Vous pouvez évidement acheter ces feuilles de cerisier saumurées prêtes à l'emploi dans les épiceries japonaises et les sites de vente en ligne (voir adresses ici).

Mizu yokan

Préparation : 5 min

Cuisson : 3 min

Repos : 2 h

Pour 8 à 10 personnes
- 400 g de pâte de haricots anko (koshi-an, voir recette ici)
- 15 cl d'eau
- 3 g d'agar-agar

Dans une casserole, mélangez l'eau, le sel, la pâte anko et la poudre d'agar-agar.

Portez à ébullition et faites frémir pendant 30 secondes en fouettant sans cesse.

Versez la préparation dans un petit moule à fond amovible (sinon, tapissez-le de film alimentaire pour faciliter le démoulage). Laissez refroidir à température ambiante puis placez 2 heures au minimum au réfrigérateur.

Démoulez le mizu yokan et coupez-le en lamelles avant de servir.

Astuce !

Vous pouvez enrichir cette recette, qui se déguste au Japon avec du thé vert, en ajoutant des châtaignes au sirop que vous placerez dans le moule avant de verser la pâte anko.

Anpan

Préparation : 30 min

Cuisson : 12 min

Repos : 1 h 55

Pour 10 anpan
- 320 g de pâte de haricots anko (tsubu-an, voir recette ici)
- 1 œuf battu
- 250 g de farine blanche
- 1 cuillerée à soupe de fécule de maïs
- 1,5 cuillerée à café de levure sèche
- 10 cl de lait
- 35 g de beurre à température ambiante
- 50 g de sucre semoule
- 1 cuillerée à café de sel

Pour la finalisation
- 1 œuf
- Graines de sésame noir
- 1 cuillerée à soupe d'eau
- 1 pincée de sel

Dans un bol, diluez le sucre et la levure sèche dans le lait, et laissez reposer 5 minutes.

Dans un saladier, mélangez la farine, la fécule et le sel. Ajoutez le contenu du bol et mélangez. Ajoutez l'œuf battu, mélangez à nouveau. Coupez le beurre en carrés puis incorporez-le à la pâte.

Pétrissez pendant 10 minutes (ou 4 minutes au batteur électrique). La pâte doit être souple mais ne plus coller aux doigts. Ajustez si nécessaire en ajoutant du lait, si la pâte est trop sèche, ou de la farine, si la pâte est trop collante. Formez une boule et déposez-la dans un saladier. Recouvrez d'un torchon et laissez reposer la pâte dans un endroit chaud pendant 1 heure ; la boule doit doubler de volume.

Quand la pâte a doublé de volume, pétrissez-la rapidement afin d'enlever l'air. Formez à nouveau une boule et coupez-la en 8 parts égales. Reformez 8 petites boulettes et déposez-les sur la plaque du four recouverte de papier cuisson. Couvrez d'un film alimentaire et laissez reposer 15 minutes.

Pendant ce temps, formez 8 boules de pâte anko à l'aide d'une cuillère à glace.

Farinez le plan de travail. Prenez une boule de pâte, étalez-la pour obtenir un cercle d'environ 10 cm de diamètre et déposez une boule de pâte anko au centre. Refermez la pâte. Laissez reposer 30 minutes sur la plaque du four, sous un film transparent.

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7)

Dans un bol, battez l'œuf avec la pincée de sel et l'eau.
Badigeonnez les boules de pâte d'œuf battu à l'aide d'un pinceau.
Déposez quelques graines de sésame sur le dessus.

Enfournez pour 12 minutes. Laissez tiédir avant de déguster.

Pour conserver au mieux ces anpan et garder leur moelleux, enveloppez-les dans un torchon et gardez-les dans un récipient hermétique.

Gelée de fruits à l'agar-agar

Préparation : 15 min

Cuisson : 3 min

Repos : 2 h 30

Pour 4 à 6 personnes

- 2 kiwis
- 1 poignée de physalis (ou de kumquats)
- 2 cuillerées à soupe de jus de yuzu (ou de jus de clémentine et de citron mélangés)
- 1 g (1/2 cuillerée à café) d'agar-agar
- 20 cl d'eau
- 100 g de sucre semoule

Pelez les kiwis et les physalis, puis coupez-les en petits dés.

Dans une casserole, mélangez l'eau, l'agar-agar et le sucre. Portez à ébullition en fouettant sans cesse. Dès que le sucre est dissous, retirez du feu. Laissez hors du feu pendant 5 minutes. Ajoutez le jus de yuzu et mélangez.

Répartissez les dés de kiwis et de physalis dans des petits ramequins. Versez le mélange au yuzu.

Laissez refroidir à température ambiante puis placez au réfrigérateur pendant au moins 2 heures avant de déguster.

Astuce !

Cette recette peut se préparer la veille ou même 2 jours à l'avance. Vous pouvez évidemment varier les fruits en fonction des saisons.

Manju

Préparation : 20 min

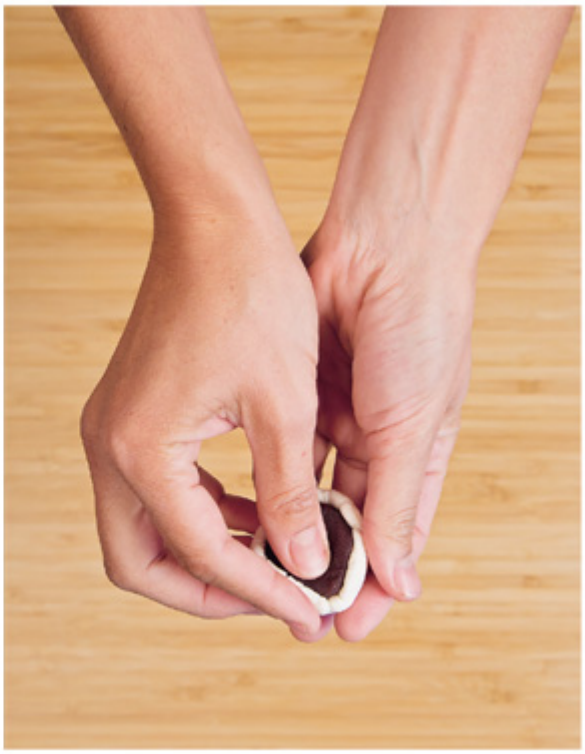
Cuisson : 10 min

Pour environ 12 manju
- 200 g de pâte de haricots anko (voir recette ici)
- 90 g de farine blanche à levure incorporée
- 2 cuillerées à soupe d'eau
- 60 g de sucre semoule

Formez 12 boulettes de pâte anko. Réservez au réfrigérateur.

Tamisez la farine. Dans un saladier, mélangez le sucre et l'eau. Incorporez la farine. Mélangez à la main afin de former une pâte homogène. Divisez la pâte en 12 portions. Étalez un bout de pâte dans le creux de votre main afin de former un cercle.

Déposez une boulette de pâte anko au centre de ce cercle. Refermez la pâte pour obtenir une boule. Déposez-la dans un panier-vapeur tapissé d'un tissu fin ou de papier cuisson. Procédez de même pour le reste des ingrédients.



Faites cuire les manju à la vapeur pendant 10 minutes. Dégustez chaud ou laissez refroidir à température ambiante.

Castella

Préparation : 15 min

Cuisson : 35 min

Repos : 4 h

Pour 10 personnes
- 130 g de farine
- 6 œufs
- 75 g de miel liquide dilué dans 3 cuillerées à soupe d'eau chaude
- 120 g de sucre semoule

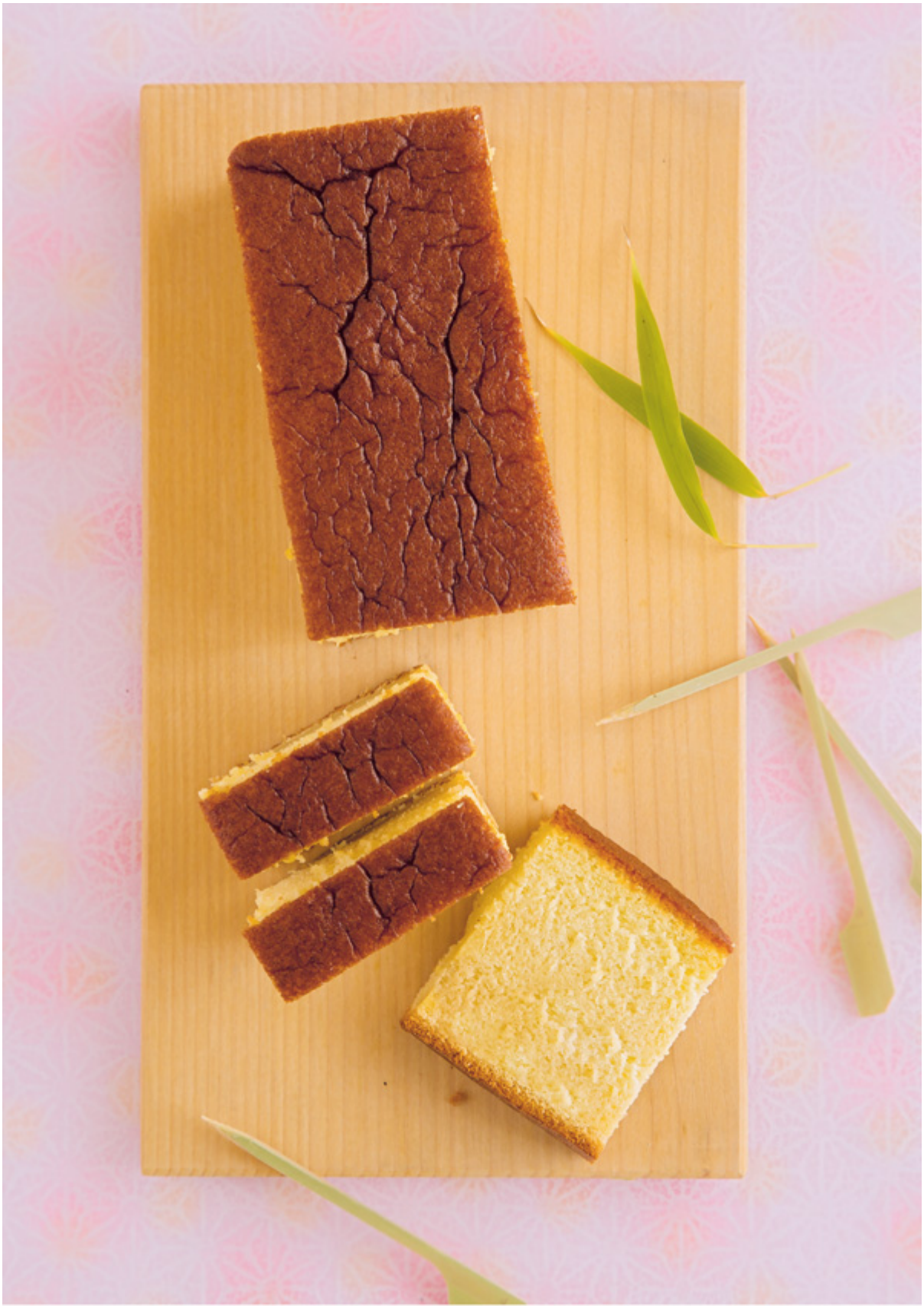
Réservez 2 cuillerées à soupe du mélange à base de miel. Tapissez un moule rectangulaire de 20 cm de longueur de papier cuisson. Préchauffez le four à 180 °C. Tamisez la farine dans un saladier.

Cassez les œufs dans le bol d'un robot. Battez-les, ajoutez le sucre et battez à vitesse maximale pendant 5 minutes. Ajoutez le miel, battez à nouveau puis ajoutez la moitié de la farine tamisée. Battez puis incorporez le reste de farine. Versez le mélange dans le moule et enfournez pour 35 minutes.

À la sortie du four, badigeonnez le castella de miel réservé, puis enveloppez-le dans du film alimentaire en retirant le papier cuisson. Laissez reposer au moins 4 heures à température ambiante. Retirez les bords du castella et coupez-le en tranches avant de servir.

Astuce !

Le castella se conserve très bien quelques jours au réfrigérateur. Veillez à toujours bien l'emballer dans un film alimentaire pour éviter qu'il ne se dessèche.



Wagashi

Préparation : 45 min

Pour 12 wagashi (3 de chaque sorte)

Pour le wagashi shibori (vert et jaune)
- 60 g de de pâte de haricots blancs shiro-an (voir ici)
- 45 g de nerikiri vert (voir ici)
- 45 g de nerikiri jaune (voir ici)

Pour le hana wagashi (fleur rose)
- 60 g de de shiro-an (voir ici)
- 90 g de nerikiri rose (voir ici)
- 6 g de nerikiri jaune (voir ici)

Pour le aki wagashi (automne)
- 60 g de pâte anko (tsubu-an, voir ici)
- 45 g de nerikiri vert (voir ici)
- 45 g de nerikiri jaune (voir ici)

Wagashi shibori (vert et jaune)

Formez 3 boulettes de shiro-an. Divisez le nerikiri vert en 3 boulettes. Faites de même avec le nerikiri jaune.

Aplatissez légèrement 1 boulette verte et 1 boulette jaune entre vos doigts. Disposez 2 morceaux de film alimentaire et étalez la pâte en appuyant à l'aide d'une corne de pâtisserie ou d'une assiette plate afin d'obtenir un cercle. Retirez les films et déposez ce cercle de pâte nerikiri sur un tissu propre.

Disposez au centre 1 boulette de shiro-an et fermez le tissu. Tournez le tissu pour former une boule. Procédez de même avec les 2 autres wagashi.

Hana wagashi (fleur rose)

Formez 3 boulettes de shiro-an. Divisez le nerikiri rose en 3 boulettes. Étalez 1 boulette rose entre 2 morceaux de film

alimentaire. Retirez le film et déposez la pâte étalée dans la paume de votre main. Disposez 1 boulette de shiro-an au centre et recouvrez-la de pâte rose afin de former une boule.

À l'aide de la tranche non coupante d'un couteau, formez 8 incisions tout autour de la boule pour former les pétales d'une fleur. Déposez-la sur un plat de service. À l'aide du bout arrondi d'une baguette (à l'opposé de la pointe), appuyez légèrement sur le sommet de la fleur, à l'intersection des 8 incisions, pour créer un léger creux.

Passez le nerikiri jaune à travers un tamis en pressant avec le dos d'une cuillère. Prélevez un peu de ces filaments jaunes à l'aide de baguettes et déposez-les délicatement dans le creux au sommet de la fleur. Procédez de même avec les 2 autres wagashi.

Aki wagashi (automne)

Formez 3 boulettes de pâte anko. Pressez séparément le nerikiri vert et le jaune dans un presse-ail ou à travers un tamis large. Déposez délicatement ces filaments tout autour des boulettes de

pâte anko à l'aide de baguettes. Laissez simplement apparaître la pâte sur le dessus. Procédez de même avec les 2 autres wagashi.

Vous pouvez évidemment créer vos propres combinaisons de couleurs ou de formes. Laissez votre créativité s'exprimer !

Warabi mochi

Préparation : 10 min

Cuisson : 5 min

Pour environ 6 personnes

Pour la pâte
- 60 g de warabiko (en épiceries asiatiques, peut être remplacé par de la farine de tapioca)
- 30 cl d'eau
- 50 g de sucre semoule
- 1 pincée de sel

Pour la finition
- 30 g de kinako (farine de soja toastée, en magasins bio ou en épiceries japonaises)
- 1 filet de sirop d'agave (ou de sirop d'érable)

Mélangez tous les ingrédients de la pâte dans une casserole. Faites chauffer sur feu doux en fouettant sans cesse jusqu'à ce que le mélange épaississe et deviennent transparent.

Tamisez la moitié du kinako sur une plaque. Déposez la pâte obtenue sur le kinako. Recouvrez-la avec le reste de kinako en le tamisant également. Coupez des carrés dans la pâte. Vérifiez qu'elle soit bien enrobée de kinako.

Servez avec un filet de sirop d'agave.

Vous pouvez remplacer le warabiko par 30 g de farine de riz gluant et 30 g de farine de tapioca, toutes deux plus faciles à trouver dans n'importe quelle épicerie asiatique.

新しいデザート

Pâtisseries modernes

À côté des wagashi (voir ici), il existe au Japon de nombreux desserts déclinés de la pâtisserie occidentale. Ainsi, le cheese-cake japonais, beaucoup plus aérien que son cousin américain, est devenu un incontournable des douceurs nippones. Les glaces s'invitent dans la famille des mochi, les fruits se dégustent en tempura et les éclairs se parfument de sésame noir !

Melon pan

Préparation : 1 h

Cuisson : 15 min

Repos : 3 h

Pour 6 melon pan

Pour le sablé
- 25 g d'œuf battu (environ ½ œuf) à température ambiante
- 80 g de farine blanche + une petite quantité pour étaler
- 1 pincée de levure chimique
- 25 g de beurre à température ambiante
- 35 g de sucre semoule

Pour la pâte à pain
- 1 cuillerée à soupe d'œuf battu
- 140 g de farine blanche + une petite quantité pour pétrir
- 3 g de levure boulangère sèche
- 70 ml de lait
- 15 g de beurre à température ambiante
- 25 g de sucre semoule
- 1 pincée de sel

Commencez par préparer la pâte à pain.

Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre, le sel et la levure. Dans une casserole, faites tiédir le lait. Hors du feu, incorporez l'œuf battu. Versez petit à petit dans le saladier contenant la farine tout en mélangeant à l'aide d'une spatule. Déposez la pâte obtenue sur le plan de travail recouvert de farine.

Formez une boule et pétrissez la pâte pendant 5 minutes. Étalez grossièrement la pâte.

Coupez le beurre en petits dés et disposez-les sur la pâte étalée. Recouvrez le beurre en roulant la pâte sur elle-même et recommencez à pétrir. Continuez à pétrir pendant 10 minutes. Formez une boule avec la pâte et déposez-la dans un saladier. Recouvrez d'un torchon et laissez lever pendant 1 heure dans un endroit tempéré, à l'abri des courants d'air, dans le four éteint, par exemple.

Pendant ce temps, préparez le sablé.

Dans un saladier, fouettez le beurre jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse. Ajoutez petit à petit le sucre en fouettant sans cesse jusqu'à ce qu'il soit dissous dans le beurre.

Ajoutez ensuite la moitié de l'œuf battu. Fouettez puis incorporez l'autre moitié. Tamisez la farine avec la levure. Incorporez-les petit à petit dans le saladier à l'aide d'une spatule jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Déposez la pâte obtenue sur un film alimentaire. Formez un cylindre, filmez-le et laissez-le reposer au réfrigérateur pendant 1 heure.

Formez les boules de pâte à pain.

Quand la pâte à pain a doublé de volume,transférez-la sur le plan de travail et pétrissez-la à nouveau pendant 2 minutes pour chasser l'air.

Divisez la pâte à pain en 6 parts égales. Formez une boule avec chaque part. Déposez-les sur une plaque et recouvrez-les de film alimentaire. Laissez reposer 15 minutes.

Préparez les cercles de sablé.

Sortez le cylindre de pâte sablée et retirez le film. Coupez en 6 parts égales. Étalez chaque part afin de former un cercle d'environ 12 cm de diamètre.

Finalisez les melon pan.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Écrasez les boules de pâte à pain sur le plan de travail avec la paume de la main. Reformez une boule et couvrez-la d'un cercle de pâte sablée. Refermez le cercle de pâte sablée afin d'envelopper la boule de pâte à pain tout en laissant une partie non couverte au niveau de la base.

Disposez du sucre dans un petit bol. Saisissez le melon pan au niveau de sa base non recouverte de pâte sablée et tapotez le dessus dans le sucre pour le faire adhérer sur toute la surface.

À l'aide d'un couteau, quadrillez le dessus du melon pan et déposez-le sur la plaque de cuisson. Procédez de même avec le reste des melon pan. Laissez reposer 45 minutes.

Enfournez les melon pan pour 15 minutes.

Astuce !

Pour vérifier que la pâte à pain est suffisamment montée, il suffit d'enfoncer votre doigt au centre de la boule ; si elle ne se referme pas, elle est suffisamment montée.

Daifuku à la fraise

Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min

Pour 8 daifuku
- 8 fraises
- 80 g de pâte de haricots blancs shiro-an (voir ici)

Pour le mochi
- 100 g de farine de riz gluant
- Fécule de pomme de terre (ou de maïs)
- 50 g de sucre semoule

Équeutez les fraises.

Divisez le shiro-an en 8 portions et formez 8 boules.

Étalez une boule dans votre main. Déposez au centre une fraise et enveloppez-la de shiro-an. Procédez de même avec les 7 boules restantes. Réservez au réfrigérateur.

Réalisez le mochi en suivant les indications ici.

Confectionnez les daifuku aux fraises en procédant de la même façon que pour les daifuku classiques (voir ici), mais en remplaçant les boules de pâte anko par les fraises au shiro-an.

Astuce !

Vous pouvez réaliser des daifuku avec de nombreux fruits, selon la saison : kiwi, melon, mangue, kaki, etc.

Mochi ice cream fraise, matcha et abricot

Préparation : 10 min

Cuisson : 5 min

Turbinage : 25 min

Pour 1 l de glace au matcha
- 3 jaunes d'œuf
- 2 cuillerées à soupe de thé matcha
- 30 cl de lait entier
- 30 cl de crème fraîche
- 90 g de sucre semoule

Préparation : 25 min

Cuisson : 15 min

Repos : 3 h

Pour 15 mochi ice cream
- 500 g de mochi chaud (voir ici)
- 2 cuillerées à soupe de fécule de pomme de terre
- 15 boules (ou 600 ml) de glace, au choix (en mixant les couleurs : matcha, fraise, abricot, etc.)

Glace au matcha

Dans un saladier, fouettez énergiquement le sucre et les jaunes d'œuf afin d'obtenir un mélange mousseux.

Dans une casserole, faites chauffer le lait et la crème. Dès ébullition, retirez du feu et incorporez le matcha en le saupoudrant à travers un tamis.

Versez ce mélange encore bien chaud sur le mélange sucre-œuf. Fouettez pour obtenir un mélange bien lisse.

Transvasez le tout dans la casserole. Faites chauffer à feu doux en remuant sans cesse à l'aide d'une spatule en bois pour faire épaissir la crème.

Dès que le mélange nappe la spatule et qu'en faisant un trait sur le dos de la spatule, avec le doigt, le trait reste net et ne se referme pas, retirez du feu.

Laissez refroidir à température ambiante puis versez dans une sorbetière. Faites turbiner la sorbetière pendant 25 minutes environ.

Déposez le mochi encore chaud sur le plan de travail recouvert de fécule.

Saupoudrez de fécule pour éviter que cela colle et étalez le mochi afin d'obtenir une épaisseur de 0,5 cm. Découpez 15 cercles de 10 cm de diamètre.

Empilez-les en les intercalant avec un film alimentaire. Laissez refroidir au congélateur pendant au moins 10 minutes.

Sortez les cercles de mochi du congélateur. Déposez une boule de glace au milieu de chaque cercle. Refermez en entourant la boule de glace de mochi, à l'aide du film alimentaire.

Dégustez sans attendre ou conservez au congélateur (jusqu'à 6 mois). Sortez du congélateur quelques minutes avant de déguster.

Tempura de fruits au chocolat

Préparation : 20 min

Cuisson : 10 min

Pour 4 personnes

- 1 poire japonaise nashi (ou 1 poire à chair ferme)
- 1 kaki à chair ferme
- 60 g de carrés de chocolat noir
- 100 g de farine à tempura
- 20 cl d'eau glacée
- Huile de friture

Pelez et épépinez la poire, puis coupez-la en 8 tranches.

Pelez le kaki et coupez-le en demi-lunes.

Préparez le coulis au chocolat en faisant fondre les carrés de chocolat au bain-marie. Maintenez dans le bain-marie jusqu'au moment de servir.

Préparez la pâte à tempura : dans un saladier, mélangez la farine avec l'eau glacée.

Faites chauffer l'huile de friture à 170 °C.

Trempez l'extrémité des baguettes dans l'huile : elle est à bonne température si des bulles apparaissent autour des baguettes. Trempez les fruits au fur et à mesure dans la pâte à beignet puis plongez-les aussitôt dans le bain de friture. Procédez en plusieurs fois. Faites frire 5 à 6 minutes, jusqu'à légère coloration. Égouttez sur du papier absorbant.

Dégustez en trempant dans le chocolat.

Astuce !

Pour une version un peu plus légère, vous pouvez remplacer le chocolat fondu en saupoudrant les beignets de sucre glace et en les arrosant de quelques gouttes de jus de citron juste avant de déguster.

Cheesecake japonais

Préparation : 25 min

Cuisson : 1 h 10 min

Repos : 3 h

Pour 10 personnes

(moule de 20 cm de diamètre)
- 5 œufs
- 280 g de fromage frais (type Philadelphia ®)
- ½ citron (jus + zeste)
- 5 cl de lait
- 60 g de farine blanche
- 20 g de fécule de maïs
- 20 g de beurre
- 120 g de sucre semoule
- 1 pincée de sel

Pour servir (facultatif)
- Fruits rouges
- Chantilly

Vous connaissez sans doute le traditionnel cheesecake new-yorkais mais la version japonaise est assez différente car elle n'a pas de couche à base de biscuit et surtout sa texture est bien plus moelleuse et aérienne !

Assurez-vous que tous les ingrédients soient à température ambiante et préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Découpez un cercle de papier cuisson et déposez-le au fond d'un moule à bord haut afin de faciliter le démoulage.

Dans un saladier, fouettez le fromage frais afin d'obtenir une texture homogène. Séparez le blanc des jaunes d'œufs. Incorporez un à un les jaunes d'œufs dans le saladier. Ajoutez la moitié du sucre. Fouettez énergiquement.

Dans une casserole, faites chauffer le lait et le beurre jusqu'à ce qu'il ait fondu. Versez ce mélange sur la préparation au fromage frais et fouettez. Ajoutez le jus et le zeste de citron. Mélangez. Tamisez la farine, la fécule et le sel. Ajoutez dans le saladier et mélangez.

Fouettez les blancs d'œufs à vitesse lente. Lorsqu'ils deviennent blancs, ajoutez la moitié du sucre restant. Augmentez la vitesse et incorporez le reste de sucre tout en continuant de fouetter ; arrêtez quand les blancs sont montés en neige ferme.

Incorporez en 3 fois les œufs en neige dans le saladier. Versez cette préparation dans le moule. Déposez le moule dans un bain-marie et enfournez pour 15 minutes. Baissez la température du four à 150 °C et poursuivez la cuisson 55 minutes.

Arrêtez le four mais laissez le cheesecake reposer 30 minutes four éteint. Sortez-le du four et laissez-le refroidir à température ambiante pendant 30 minutes. Déposez-le au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

Démoulez le cheesecake et servez-le éventuellement avec des fruits de saison et de la chantilly.

N'hésitez pas à préparer votre cheesecake la veille, il n'en sera que meilleur !

Panna cotta au sésame noir

Préparation : 10 min

Cuisson : 3 min

Repos : 1 h

Pour 4 petits pots
- 60 g de graines de sésame noir
- 3 cuillerées à soupe de purée de sésame noir
- ½ cuillerée à café d'agar-agar en poudre
- 20 cl de crème liquide
- 25 cl de lait
- 65 g de sucre semoule

Écrasez les graines de sésame dans un mortier.

Dans un bol, versez petit à petit la crème sur la purée de sésame noir tout en mélangeant pour obtenir une préparation homogène.

Dans une casserole, mélangez le lait, le sucre et l'agar-agar.

Faites chauffer à feu moyen tout en fouettant sans cesse. Faites bouillir pendant 15 secondes, incorporez les graines de sésame pilées puis versez le mélange dans le bol. Mélangez et répartissez dans 4 pots. Laissez prendre au réfrigérateur pendant au moins 1 heure avant de déguster.

Mousse choco-tofu

Préparation : 5 min

Cuisson : 5 min

Repos : 5 h

Pour 4 personnes
- 180 g de chocolat noir à pâtisser
- 300 g de tofu soyeux
- 3 cuillerées à soupe de sirop d'agave (en magasins bio)
- 3 cuillerées à soupe de kinako (en épiceries asiatiques, facultatif)
- Quelques groseilles (facultatif)

Égouttez le tofu dans une passoire pendant 10 minutes. Faites fondre le chocolat au bain-marie.

Hors du feu, ajoutez au chocolat fondu le sirop d'agave, la moitié du kinako et le tofu égoutté. Mixez au mixeur plongeant pendant quelques minutes afin d'obtenir un mélange mousseux.

Répartissez la préparation au chocolat dans 4 ramequins.

Réservez au réfrigérateur pendant 5 heures au minimum. Sortez les mousses du réfrigérateur 1 heure avant de déguster. Saupoudrez du reste de kinako et éventuellement de quelques fruits juste avant de servir.

Éclairs au sésame noir

Préparation : 35 min

Cuisson : 30 min

Repos : 15 min

Pour 16 éclairs

Pour la crème au sésame
- 4 jaunes d'œuf
- 45 g de purée de sésame
- 2 cuillerées à soupe de graines de sésame pilées
- 35 g de fécule de maïs
- 35 cl de lait entier
- 70 g de sucre semoule

Pour la pâte à chou
- 2 gros œufs
- 70 g de farine
- 12 cl d'eau
- 50 g de beurre
- 1 cuillerée à café de sucre semoule
- 1 pincée de sel

Pour le glaçage
- 2 cuillerées à soupe de graines de sésame noir
- 100 g de fondant blanc
- 1 cuillerée à soupe d'eau

Préparez la crème au sésame.

Dans un saladier, mélangez les jaunes d'œuf avec le sucre et la fécule.

Portez le lait à ébullition dans une casserole. Versez le lait chaud sur le mélange aux œufs. Fouettez.

Versez le tout dans la casserole, ajoutez les graines de sésame et faites chauffer à feu doux en fouettant sans cesse. Dès que le mélange commence à épaissir, retirez du feu et ajoutez la purée de sésame. Débarrassez dans un plat.

Couvrez avec un film alimentaire au contact. Laissez refroidir à température ambiante puis réservez au réfrigérateur.

Préparez la pâte à chou.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Coupez le beurre en cubes. Tamisez la farine. Dans une casserole, versez l'eau avec le beurre, le sucre et le sel. Faites chauffer à feu doux et retirez du feu dès la première ébullition. Hors du feu, incorporez la farine tamisée. Fouettez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Remettez sur le feu et fouettez afin que le mélange sèche et se détache facilement des bords de la casserole.

Ajoutez les œufs un par un et fouettez. Débarrassez dans une poche à douille.

À l'aide de la poche à douille, réalisez une quinzaine de boudins de 12 cm de longueur sur une plaque de four recouverte de papier cuisson.

Enfournez pour 25 minutes. Éteignez le four et laissez les éclairs dans le four éteint pendant 15 minutes.

Coupez les éclairs avec un couteau à scie dans la longueur.

Sortez la crème au sésame du réfrigérateur. Fouettez et garnissez une poche à douille. Garnissez les éclairs.

Finalisez avec le glaçage

Dans une casserole, faites chauffer à feu doux le fondant blanc avec l'eau et les graines de sésame en remuant avec une spatule

jusqu’à ce qu’il soit tiède et fluide. Déposez un filet sur chaque éclair.

Madeleines au sésame noir

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

Repos : 10 min

Pour 16 madeleines

- 2 œufs
- 70 g de purée de sésame noir
- 3 cuillerées à soupe de graines de sésame noir
- 1 cuillerée à soupe de charbon végétal en poudre (facultatif)
- 140 g de farine
- ½ cuillerée à café de levure chimique
- 70 g de beurre
- 140 g de sucre semoule

Préchauffez le four à 220 °C (th. 7-8). Dans un saladier, fouettez les œufs et le sucre de façon à obtenir un mélange mousseux. Faites fondre le beurre. Beurrez les moules à madeleine.

Mélangez le reste de beurre et la purée de sésame noir. Versez dans le saladier et fouettez.

Pilez les graines de sésame noir dans un mortier.

Dans un bol, mélangez la farine, le charbon végétal, les graines de sésame noir et la levure.

Incorporez ce mélange à la préparation aux œufs. Laissez reposer 10 minutes. Versez la préparation dans les moules en les remplissant aux trois quarts.

Enfournez pour 10 minutes. Démoulez et laissez refroidir sur une grille.

抹茶

Matcha

Le matcha est souvent considéré comme le haut de gamme des thés verts au Japon. Les feuilles de thé les plus nobles sont séchées puis broyées pour obtenir une poudre d'une grande finesse.

Si le matcha est principalement consommé en boisson pour la fameuse cérémonie du thé, il entre également dans la composition de recettes sucrées voire salées.

Sa texture particulière permet de facilement l'incorporer dans des desserts (cakes, tiramisus, sablés, glaces, macarons) où sa couleur vert claire et son goût subtil apportent une vraie originalité.

Le matcha est la nouvelle star des desserts contemporains : un régal bénéfique pour la santé !

Tiramisu au matcha

Préparation : 15 minutes

Repos : 2 heures

Pour 8 personnes
- 1 cuillerée à soupe de thé matcha en poudre
- 16 biscuits à la cuillère
- 2 œufs bio extra frais
- 200 g de mascarpone
- 12 cl d'eau chaude
- 60 g de sucre semoule
- 1 pincée de sel

Préparez la crème au mascarpone : séparez les blancs d'œufs des jaunes. Dans un saladier, battez les jaunes avec le sucre puis ajoutez le mascarpone afin d'obtenir un mélange homogène.

Montez les blancs en neige avec la pincée de sel et incorporez-les délicatement au mélange précédent. Faites infuser 1/2 cuillerée à soupe de matcha dans un bol contenant 12 cl d'eau chaude.

Trempez les biscuits au fur et à mesure dans le thé puis déposez-les côte à côte au fond d'un plat creux.

Versez un peu de crème au mascarpone sur les biscuits. Ajoutez une autre couche de biscuits et terminez par une couche de crème au mascarpone.

Placez le tiramisu au réfrigérateur pendant 2 heures, l'idéal étant de le préparer la veille. À l'aide d'une passoire fine, saupoudrez le dessus du tiramisu avec le reste de matcha juste avant de servir.

Chiffon cake fraises et matcha

Préparation : 45 minutes

Cuisson : 40 minutes

Repos : 1 heure

Pour 8 à 10 personnes

(moule de 20 cm de diamètre)
- 1 cuillerée à soupe de thé matcha
- 5 œufs
- 100 g de farine blanche
- 1 cuillerée à café de levure chimique
- 5 cl de lait
- 8 cl d'huile de tournesol
- 100 g de sucre semoule

Pour la crème (ingrédients bien froids)
- 120 g de mascarpone
- 25 cl de crème fleurette
- 60 g de sucre glace

Pour la garniture
- 1 barquette de 250 g de fraises
- Thé matcha pour saupoudrer la surface

Séparez les jaunes des blancs d'œufs. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Découpez un cercle de papier cuisson et déposez-le au fond du moule afin de faciliter le démoulage.

Dans un saladier, battez les jaunes d'œufs et la moitié du sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Versez l'huile de tournesol, fouettez puis versez le lait. Fouettez à nouveau.

Dans un autre saladier, tamisez la farine, la levure et le matcha. Combinez les ingrédients des deux saladiers.

Fouettez les blancs d'œufs à vitesse lente. Lorsqu'ils deviennent blancs, ajoutez la moitié du sucre restant. Augmentez la vitesse et incorporez le reste de sucre tout en continuant de fouetter. Arrêtez de fouetter quand les blancs d'œufs sont montés en neige ferme.

Incorporez en 3 fois les œufs en neige au mélange du saladier. Versez cette préparation dans le moule.

Enfournez pour 40 minutes. Vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau ; elle doit ressortir sèche du gâteau. À la sortie du four, laissez refroidir sur une grille.

Fouettez le mascarpone, la crème et le sucre en chantilly. Débarrassez-la dans une poche

à douille et réservez au réfrigérateur.

Équeutez les fraises. Réservez-en quelques-unes pour la décoration. Coupez un tiers des fraises restantes en dés. Coupez le reste en deux.

Démoulez le gâteau et coupez-le en deux dans son épaisseur à l'aide d'un couteau à pain.

Déposez un disque de gâteau dans un cercle de même diamètre et disposez les fraises coupées en deux sur le pourtour du disque. Déposez les dés de fraise au centre et recouvrez le tout de chantilly au mascarpone. Déposez par-dessus le deuxième disque de gâteau. Étalez sur le dessus le reste de chantilly.

Réservez au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.

Avant de servir, retirez le cercle, saupoudrez de matcha et garnissez le chiffon cake de fraises réservées.

Cake au matcha

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 50 minutes

Repos : 30 minutes

Pour 10 personnes

(moule rectangulaire de 20 cm de longueur)

- 1 cuillerée à soupe de thé matcha
- 100 g de noisettes
- 1 cuillerée à soupe de graines de sésame noir
- 2 œufs
- 120 g de yaourt nature
- 150 g de farine
- ½ sachet de levure chimique
- 100 g de beurre
- 150 g de sucre semoule

Torréfiez les noisettes dans une poêle sur feu vif, sans matière grasse. Lorsqu'elles commencent à dorer, faites-les sauter dans la poêle pendant 2 minutes. Passez-les au mixeur afin de les réduire en poudre.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites fondre le beurre. Dans un saladier, fouettez le yaourt avec les œufs et le sucre. Ajoutez le beurre fondu. Dans un deuxième saladier, tamisez la farine avec la levure et le matcha. Mélangez le contenu des deux saladiers. Ajoutez les noisettes en poudre. Tapissez un moule à cake de papier cuisson et versez-y la pâte. Parsemez les graines de sésame noir.

Enfournez pour 45 minutes. Vérifiez la cuisson à l'aide de la lame d'un couteau plongée dans le cake : elle doit ressortir sèche. Laissez tiédir le cake sur une grille à la sortie du four.

ばれ茶
茶

Macarons framboises et matcha

Préparation : 50 minutes
Cuisson : 25 minutes
Repos : 1 heure

Pour environ 24 macarons

Pour les coques au matcha
- 2 cuillerées à café de thé matcha
- 100 g de poudre d'amande
- 75 g de blanc d'œuf à température ambiante (environ 2 gros blancs d'œuf)
- 2 cuillerées à soupe d'eau
- 100 g de sucre glace
- 100 g de sucre semoule

Pour le coulis de framboise
- 150 g de framboises fraîches ou surgelées
- 80 g de sucre semoule

Pour la garniture
- 24 petites framboises fraîches

Commencez par préparer le coulis. Dans une petite casserole à fond épais, faites cuire à feu doux les framboises et le sucre en mélangeant de temps en temps, pendant environ 4 minutes. À l'aide d'un mixeur plongeur, mixez le contenu de la casserole pour obtenir un coulis. Faites cuire encore 4 minutes pour faire épaissir le coulis.

Retirez du feu et laissez refroidir à température ambiante avant de placer le coulis au réfrigérateur.

Préparez les macarons. Mixez la poudre d'amande et le sucre glace pour affiner le mélange. Passez-les au tamis au-dessus d'un

saladier.

Versez la moitié des blancs d’œufs dans le bol d’un batteur électrique. Déposez le sucre semoule dans une casserole. Ajoutez le matcha et l’eau, puis mélangez à l’aide d’une spatule. Faites chauffer à feu moyen en vérifiant la température à l’aide d’un thermomètre. Lorsque le sirop au matcha atteint 100 °C, commencez à monter les blancs en neige.

Lorsque les blancs sont presque fermes et que le sirop atteint 118 °C, versez le sirop sur les blancs d’œufs tout en continuant à les battre. Lorsque la meringue est bien ferme, arrêtez le batteur.

Incorporez le reste de blanc d'œuf au mélange amande-sucre glace. Incorporez la meringue italienne au matcha au mélange amande-sucre glace en plusieurs fois. Travaillez à la spatule jusqu'à ce que la préparation soit bien lisse.

Préchauffez le four à 150 °C (th. 5).

À l'aide d'une poche à douille, réalisez des disques d'environ 4 cm de diamètre sur une plaque recouverte de papier cuisson. Vous devez ainsi obtenir 48 disques sur deux plaques.

Tapotez légèrement le dessous de la plaque avec la paume de la main pour lisser la surface des macarons. Enfournez les macarons pour 12 à 14 minutes. Laissez les coques refroidir 5 minutes avant de les décoller.

Placez le coulis de framboise dans une poche à douille. Garnissez une coque de coulis puis déposez dessus une framboise fraîche. Recouvrez d'une deuxième coque et appuyez délicatement pour que la garniture soit bien répartie. Procédez de même pour le reste des coques.

Laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 1 heure avant de déguster.

Astuce !

Le fait de torréfier les amandes avant de les mixer permet de donner beaucoup plus de saveur. Mais si vous manquez de temps, vous pouvez utiliser de la poudre d'amande.

Sablés au matcha

Préparation : 20 minutes

Repos : 30 minutes

Cuisson : 12 minutes

Pour 20 sablés
- 2 cuillerées à café de thé matcha
- 40 g d'amandes grilées en poudre (idem préparation des noisettes en poudre, voir ici)
- 1 œuf
- 150 g de farine blanche
- 70 g de beurre coupé en dés à température ambiante
- 80 g de sucre semoule
- 1 pincée de sel

Dans le bol d'un robot ménager, mélangez la farine, le sucre, la poudre d'amande, le matcha et le sel. Ajoutez les dés de beurre. Mélangez à vitesse moyenne afin d'obtenir un mélange sableux.

Incorporez l'œuf. Mélangez pour obtenir une boule de pâte qui ne doit être ni collante ni trop sèche ; ajustez si nécessaire avec un peu de farine ou un peu d'eau.

Formez un boudin et enveloppez-le dans un film alimentaire. Réfrigérez pendant au moins 30 minutes.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Retirez le film et coupez le boudin en 20 rondelles. Déposez les rondelles sur la plaque du four recouverte de papier cuisson. Enfournez pour 10 à 12 minutes, selon l'épaisseur des rondelles.

Astuce !

Le fait de torréfier les amandes avant de les mixer permet de donner beaucoup plus de saveur. Mais si vous manquez de temps, vous pouvez utiliser de la poudre d'amande.

Tartelettes citron-matcha

Préparation : 45 minutes

Repos : 1 heure

Cuisson : 16 à 18 minutes

Pour 1 tarte Ø 26 cm ou 10 tartelettes

Pour la pâte sablée au matcha
- 1 cuillerée à soupe de thé matcha
- 1 jaune d'œuf
- 125 g de farine demi-complète T80
- 60 g de beurre mou
- 50 g de sucre semoule
- 1 pincée de sel

Pour la crème au citron
- 3 œufs
- Le jus de 2 citrons
- 1 cuillerée à soupe de fécule de maïs
- 80 g de sucre semoule

Pour la meringue au matcha
- 1 cuillerée à café de thé matcha
- 2 blancs d'œuf
- 1 pincée de levure chimique
- 60 g de sucre glace

Préparez la pâte sablée au matcha. Coupez le beurre en petits dés. Dans le bol d'un robot ménager, mélangez la farine, le sucre, le matcha et le sel. Ajoutez les dés de beurre. Mélangez à vitesse moyenne afin d'obtenir un mélange sableux. Incorporez le jaune d'œuf. Mélangez pour obtenir une boule de pâte qui ne doit être ni collante ni trop sèche ; ajustez si nécessaire avec un peu de farine ou un peu d'eau.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Abaissez la pâte entre deux feuilles de papier cuisson. Foncez des moules à tartelettes avec la pâte. Retirez le papier du dessus. Piquez la pâte à la fourchette.

Enfournez pour 8 à 10 minutes.

Préparez la crème au citron en mettant dans une casserole le jus de citron, le sucre, les œufs et la fécule. Fouettez afin d'obtenir un mélange mousseux. Faites chauffer sur feu doux en remuant

fréquemment avec une spatule jusqu'à ce que le mélange épaississe. Étalez cette crème sur les fonds de tartelettes refroidis.

Réalisez la meringue au matcha. Dans un saladier mélangez le sucre, le matcha et la levure.

À l'aide d'un robot ménager, fouettez les blancs d'œufs à vitesse lente. Lorsqu'ils deviennent blancs, ajoutez la moitié du contenu du saladier. Augmentez la vitesse et incorporez le reste du contenu du saladier tout en continuant de fouetter. Arrêtez de fouetter quand les blancs d'œufs sont montés en neige ferme.

À l'aide d'une poche à douille, garnissez les tartelettes au citron de meringue. Faites dorer la meringue au chalumeau ou sous le gril du four.

Réservez les tartelettes au réfrigérateur pendant au moins 1 heure avant de déguster.

Vous pouvez également préparer les tartelettes la veille. Dans ce cas, vous n'aurez plus qu'à réaliser la meringue le jour même.

Truffes matcha

Préparation : 25 minutes
Cuisson : 5 minutes
Congélation : 30 minutes
Repos : 2 h 40

Pour 20 truffes
- 1 cuillerée à soupe de thé matcha
- 200 g de chocolat blanc
- 30 g de poudre d'amande
- 70 g de chocolat noir, pour le nappage
- 10 cl de crème liquide
- 20 g de beurre à température ambiante
- 1 pincée de sel

Préparez la ganache. Dans un saladier, cassez le chocolat blanc. Ajoutez la poudre d'amande, la pincée de sel et le matcha. Dans une casserole, faites chauffer la crème. Dès la première ébullition versez dans le saladier. Mélangez afin que le chocolat fonde au contact de la crème chaude.

Coupez le beurre en dés et incorporez-les à la préparation. Filmez le saladier et réservez la ganache 2 heures au frais.

Prélevez à la petite cuillère un peu de ganache afin de former une boule entre vos mains. Formez ainsi 20 boules et congelez-les pendant 30 minutes.

Faites fondre le chocolat noir au bain-marie. À l'aide d'une fourchette à enrobage ou à fondue, plongez les boules de ganache dans le chocolat fondu et déposez-les sur du papier cuisson.

Laissez reposer les truffes jusqu'à ce que l'enrobage ait durci.

Fondants matcha et chocolat

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 8 minutes

Pour 6 personnes
- 8 g de thé matcha
- 12 carrés de chocolat noir
- 70 g de poudre de noisettes grillées (voir ici)
- 3 œufs
- 30 g de farine
- 30 g de fécule de maïs
- 100 g de beurre
- 100 g de sucre semoule
- 1 pincée de sel

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans un saladier, battez les œufs avec le sucre jusqu'à l'obtention d'un mélange mousseux. Diluez le matcha dans 2 cuillerées à soupe d'eau chaude. Faites fondre le beurre. Ajoutez le matcha et le beurre fondu dans le saladier. Mélangez.

Dans un autre saladier, mélangez la farine, la fécule, le sel et la poudre de noisette. Mélangez les ingrédients des deux saladiers.

Beurrez et farinez les moules. Versez la pâte dans les moules en les remplissant à moitié. Déposez 2 carrés de chocolat au centre de chaque moule. Recouvrez avec le reste de pâte et enfournez pour 8 minutes. Dégustez aussitôt car le chocolat doit être encore chaud pour être coulant !

アジアのデザート

Autres desserts asiatiques

Dans la plupart des pays asiatiques, on retrouve des ingrédients communs à ceux utilisés dans la pâtisserie japonaise, comme le riz gluant, le sésame ou encore la purée de haricot. Mais il existe des sucreries bien spécifiques à chaque pays, comme le pancake coréen (voir recette ici) ou encore les tartelettes aux œufs de Hong Kong (recette ici), cousines des pastéis de nata portugais !

Je vous propose ici quelques recettes pour faire voyager vos papilles de la Chine à la Thaïlande.

Tapioca coco et fruits de la Passion

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 minutes

Repos : 2 heures

Pour 4 personnes
- 4 cuillerées à soupe de perles tapioca
- 60 cl de lait de coco
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 cuillerées à soupe de sucre semoule

Pour la garniture
- ½ mangue
- 1 fruit de la Passion
- Le zeste de 1 citron vert

Déposez les perles de tapioca dans une casserole avec la moitié du lait de coco. Laissez reposer pendant 1 heure. Ajoutez le reste de lait de coco, le sucre vanillé et le sucre dans la casserole. Portez à ébullition et faites cuire 15 à 20 minutes à feu doux, en remuant régulièrement.

Répartissez la préparation dans 4 verrines. Laissez reposer au réfrigérateur pendant 1 heure.

Avant de servir, pelez la mangue et coupez-la en dés. Prélevez la pulpe des fruits de la Passion. Garnissez les crèmes de tapioca de fruits et de zeste de citron avant de servir.

Tartelettes aux œufs de Hong-Kong

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 20 minutes
Repos : 50 minutes

Pour 30 tartelettes

Pour la pâte sablée
- 200 g de farine
- 1 œuf battu
- 140 g de beurre à température ambiante
- 1 cuillerée à soupe de sucre semoule
- 1 pincée de sel

Pour la pâte à l'eau
- 1 jaune d'œuf
- 200 g de farine
- 80 ml d'eau
- 1 pincée de sel

Pour la crème aux œufs
- 3 œufs
- 25 cl de lait
- Quelques gouttes d'extrait de vanille
- 100 g de sucre semoule

Préparez la pâte sablée. Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre et le sel. Coupez le beurre en dés. Incorporez-les au mélange en vous aidant d'une spatule. Ajoutez l'œuf battu. Mélangez et formez une boule. Enveloppez-la d'un film alimentaire. Réservez au réfrigérateur pendant 20 minutes.

Préparez la pâte à l'eau en disposant tous les ingrédients dans le bol d'un mixeur. Mixez afin d'obtenir une pâte. Étalez-la entre deux films alimentaires. Déposez dessus la pâte sablée retirée de son film et étalez-la grossièrement avec la paume de la main. Rabattez les 2 côtés vers le centre et aplatissez la pâte à l'aide

d’un rouleau à pâtisserie afin d’obtenir un rectangle. Tournez la pâte obtenue de 90° puis rabattez à nouveaux les deux côtés vers le centre et aplatissez. Tournez encore la pâte de 90° et procédez de même en répétant 3 fois ce procédé. Enveloppez le rectangle de pâte obtenu dans un film alimentaire et réservez 30 minutes au réfrigérateur.

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).

Pendant ce temps, préparez la crème aux œufs. Versez le lait dans une casserole avec le sucre. Faites chauffer à feu doux pour dissoudre le sucre. Dans un saladier, battez les œufs. Versez le lait chaud en fouettant sans cesse. Filtrez la crème dans une passoire fine.

Sortez la pâte du réfrigérateur. Étalez-la légèrement entre 2 films alimentaires. Découpez des cercles de 10 cm de diamètre et déposez-les dans des moules à tartelettes de 8 cm de diamètre beurrés (sauf s'ils sont en silicone). Répartissez la crème aux œufs dans les moules.

Enfournez les tartelettes pour 20 minutes. À mi-cuisson, abaissez la température du four à 160 °C (th. 5-6) afin d'éviter que la crème ne gonfle.

Dégustez tiède.

Pour une recette express, vous pouvez utiliser de la pâte feuilletée à la place du mélange de pâte au beurre et de pâte à l'eau.

Tuiles au sésame

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

Repos : 15 minutes

Pour 12 tuiles

- 80 g de graines de sésame blond et noir
- Le blanc de 1 gros œuf (40 g environ)
- 40 g de farine
- 20 g de beurre
- 40 g de sucre semoule
- 1 pincée de sel

Préchauffez le four à 160 °C (th. 5-6).

Dans un saladier, fouettez le blanc d'œuf, le sucre et le sel pour obtenir un mélange mousseux.

Tamisez la farine. Faites fondre le beurre.

Ajoutez la farine et le beurre dans le saladier. Fouettez. Incorporez les graines de sésame.

Déposez 1 petite cuillerée à soupe du mélange au sésame sur une plaque recouverte de papier cuisson. Aplatissez à l'aide d'une fourchette afin d'obtenir un disque d'environ 8 cm de diamètre.

Enfournez pour 8 à 10 minutes.

À la sortie du four, débarrassez les tuiles sur une grille et laissez refroidir avant de déguster.

Astuce !

Ces tuiles se conservent très bien dans une boîte hermétique. Veillez à bien les laisser refroidir pour qu'elles deviennent croquantes avant de les mettre en boîte.

Perles de coco

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 35 minutes

Repos : 1 h 15

Pour 12 perles de coco

Pour la pâte
- 240 g de farine de riz gluant
- 20 cl d'eau
- 60 g de sucre semoule
- 1 pincée de sel

Pour la purée de soja
- 150 g de haricots mungo jaunes décortiqués
- 60 g de noix de coco râpée
- 80 g de sucre semoule
- 1 pincée de sel

Préparez la purée de soja. Faites tremper les haricots mungo dans de l'eau chaude pendant 1 heure. Rincez, égouttez et faites-les cuire dans 3 fois leur volume d'eau pendant 25 minutes.

Écumez à mi-cuisson. À la fin de la cuisson, laissez égoutter les haricots pendant 15 minutes.

Dans une casserole, mélangez les haricots cuits avec le sucre, le sel et 20 g de noix de coco râpée ; réservez le reste de noix de coco pour la finition.

Faites cuire sur feu doux pendant 5 minutes en remuant sans cesse avec une spatule afin de dessécher le mélange. Vous allez obtenir une consistance proche de la crème de marron. Laissez refroidir. Formez 10 boulettes.

Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients de la pâte. Formez 10 boules.

Aplatissez chaque boule de pâte pour former un disque d'environ 5 cm de diamètre. Déposez sur chaque disque une boulette de pâte de soja. Refermez le disque.

Dans une casserole, portez de l'eau à ébullition. Plongez une à une les boules formées, en procédant en plusieurs « fournées ». Laissez-les cuire quelques minutes. Lorsqu'elles remontent à la surface, laissez-les cuire encore 2 minutes. Égouttez les boules et déposez-les dans la noix de coco râpée réservée.

Enrobez chaque boule de noix de coco. Dégustez tiède.

Pour garder le moelleux des perles de coco, enveloppez-les individuellement dans du film alimentaire. Conservez-les maximum 2 jours à température ambiante.

Pancakes coréens

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 15 minutes

Repos : 1 heure

Pour 8 pancakes

Pour les pancakes
- 150 g de farine blanche
- 80 g de farine de riz gluant
- 2,5 cuillerées à café de levure sèche instantanée
- 20 cl de lait
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- Huile végétale pour la cuisson
- 1 cuillerée à soupe de sucre semoule
- 1 cuillerée à café de sel

Pour la farce
- 3 cuillerées à soupe de noix
- 1 cuillerée à café de cannelle en poudre
- 4 cuillerées à soupe de sucre brun

Dans un saladier, mélangez les deux farines, le sucre, la levure et le sel.

Dans un verre, mélangez le lait et l'huile d'olive. Incorporez au mélange contenu dans le saladier à l'aide d'une spatule afin d'obtenir une pâte homogène. Couvrez le saladier d'un torchon propre et laissez la pâte monter pendant 1 heure à température ambiante. Lorsque la pâte a doublé de volume, retirez l'air contenu dans la pâte en appuyant dans le saladier à l'aide de votre poing fermé. Laissez reposer quelques minutes.

Pendant ce temps, préparez la farce en passant au mixeur tous les ingrédients.

Prélevez un huitième de la pâte avec votre main, huilée au préalable pour éviter que la pâte colle. Étalez-la grossièrement au creux de votre main. Déposez au centre 1 cuillerée à soupe de farce. Refermez la pâte en emprisonnant la farce et formez une boule.

Procédez de même pour obtenir 8 boules.

Faites chauffer un fond d'huile végétale dans une poêle et déposez 1 à 3 boules, selon la taille de la poêle.

Aplatissez-les à l'aide d'une spatule pour garder environ 1 cm d'épaisseur. Laissez cuire 2 à 3 minutes en veillant à ce que les pancakes soient bien dorés. Retournez-les et poursuivez la cuisson 2 minutes. Égouttez sur du papier absorbant. Procédez de même avec le reste des pancakes. Dégustez chaud ou tiède.

Boules de sésame

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 15 minutes

Pour 12 boules

Pour la pâte
- 120 g de farine de riz gluant
- 3 cuillerées à soupe de graines de sésame blond
- 8 cl d'eau
- 50 g de sucre semoule
- Huile végétale pour la friture

Pour la farce
- 50 g de purée de sésame noir
- 30 g de graines de sésame noir
- 40 g de miel dur
- 1 pincée de sel

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients de la pâte. Réservez au réfrigérateur.

Dans un saladier, mélangez la farine de riz gluant, le sucre et l'eau. Vous devez obtenir une pâte non collante. Formez 12 boules.

Prenez une boule de pâte et étalez-la au creux de votre main pour obtenir un disque. Déposez 1 cuillerée de farce au sésame noir au centre. Refermez la pâte. Formez une boule et enrobez-la de graines en pressant légèrement pour que celles-ci adhèrent à la pâte. Procédez de même avec le reste de pâte.

Faites chauffer l'huile végétale dans une casserole. Faites frire les boules de sésame en procédant en plusieurs « fournées ». Retournez-les au bout de 2 minutes. Lorsqu'elles ont pris une belle couleur dorée, égouttez-les sur du papier absorbant.

Dégustez chaud ou tiède.

Won-ton aux fraises

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

Pour 20 won-ton
- 20 fraises équeutées
- 20 feuilles à ravioli aux œufs (en épiceries asiatiques)
- Huile de friture

Pour la purée de soja
- 120 g de haricots mungo jaunes décortiqués
- 40 g de noix de coco râpée
- 60 g de sucre semoule
- 1 pincée de sel

Préparez la purée de soja en suivant les indications de la recette voir ici.

Déposez 1 cuillerée à café de purée de soja au centre d'une feuille de ravioli. Garnissez d'une fraise. Humidifiez les 4 bords de la feuille de ravioli et fermez le won-ton en ramenant les coins au centre du ravioli, au-dessus de la fraise. Fermez bien en pinçant les bords entre vos doigts.

Faites chauffer l'huile dans une casserole. Vérifiez que l'huile est chaude en plongeant la pointe des baguettes en bois dans l'huile : des bulles doivent se former. Plongez alors les raviolis en procédant en plusieurs « fournées ». Faites-les cuire quelques minutes. Retournez-les et poursuivez la cuisson 1 minute. Égouttez lorsque les raviolis ont pris une couleur légèrement dorée.

Dégustez chaud ou tiède.

Les bonnes adresses de Laure

Les épiceries japonaises

Kioko
(également site de vente en ligne)
46, rue des Petits-Champs
75002 Paris
www.kioko.fr

Workshop Issé
11, rue Saint-Augustin
75002 Paris
Tél. : 01 42 96 26 74

Nishikidôri
6, rue Villedo
75001 Paris
www.nishikidori.com

Ace Mart
(épicerie coréenne avec une large sélection de produits japonais)
63, rue Sainte-Anne
75002 Paris
Tél. : 01 42 97 56 80

Kanae
83, avenue Émile-Zola
75015 Paris
www.kanae-paris.com

Satsuki
(également site de vente en ligne)
37, avenue Lacassagne
69003 Lyon
www.satsuki.fr

Juji-ya
46, rue Sainte-Anne
75002 Paris
Tél. : 01 42 86 02 22
www.otodoke.fr

Les épiceries japonaises en ligne

Nishikodôri Market
www.nishikidori-market.com

Satsuki
www.satsuki.fr

Oishii Shop
oishii-shop.fr

Où déguster des pâtisseries ?

La maison du mochi
De délicieux mochis livrés chez vous !
www.maisondumochi.fr

Pâtisserie Tomo
(le spécialiste des doroyaki)
11, Rue Chabanais
75002 Paris
www.patisserietomo.fr

Toraya
(le spécialiste des Wagashi)
10, rue Saint-Florentin
75001 Paris
www.toraya-group.co.jp/toraya-paris

Umami Matcha Café
(boissons et pâtisseries à base de matcha)
22, rue Béranger
75003 Paris
www.umamiparis.com/matchacafe

Cours et stages de cuisine japonaise
www.laurekie.com
www.shi-zen.fr

Équivalences

Mesures liquides

Système métrique	Système américain	Autre nom
5 ml	1 cuillère à thé (cuillère à café française)	
15 ml	1 cuillère à table (cuillère à soupe française)	
35 ml	1/8 cup (tasse française)	1 oz
65 ml	1/4 cup ou 1/4 grand verre	2 oz
125 ml	1/2 cup ou 1/2 grand verre	4 oz
250 ml	1 cup ou 1 grand verre	8 oz
500 ml	2 cups ou 1 pinte	
1 litre	4 cups ou 2 pintes	

Mesures solides

Système métrique	Système américain	Autre nom
30 g	1/16 lbs	1 oz
55 g	1/8 lbs	2 oz
115 g	1/4 lbs	4 oz
170 g	3/8 lbs	6 oz
225 g	1/2 lbs	8 oz
454 g	1 livre	16 oz

Chaleur du four

Chaleur	°C	Thermostat	°F
Très doux	70 °C	Th. 2-3	150 °F
Doux	100 °C	Th. 3-4	200 °F
	120 °C	Th. 4	250 °F
Moyen	150 °C	Th. 5	300 °F
	180 °C	Th. 6	350 °F
Chaud	200 °C	Th. 6-7	400 °F
	230 °C	Th. 7-8	450 °F
Très chaud	260 °C	Th. 8-9	500 °F

Page de copyright

Auteur : Laure Kié

Photos : Patrice Hauser

Stylisme : Laure Kié

Direction : Guillaume Pô

Direction éditoriale : Tatiana Delesalle

Édition : Aurélie Cazenave

Direction artistique : Julie Pauwels

Réalisation numérique : Karen Pasquier

ISBN papier : 9782317013621

ISBN numérique : 9782317021275

Dépôt légal : mai 2018

© Mango, 2018

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation strictement réservés pour tous pays.

MANGO

www.mangoeditions.com